

## 《もてなし研究会》

### ニューヨーク大学の食研究と「新生児の食育と食文化の継承」

食育エジューケーター、レシピクリエーター、エディター エリクソン 愛 菜

#### 1. はじめに

今、私はニューヨークのロングアイランドに住んでいる。ブルックリンやクイーンズも同じ島である。ニューヨークというとマンハッタンを思い浮かべる方も多いと思うが、実は、ニューヨークは大きくて、マンハッタンのような都会から田舎の方までいろいろなエリアがある。私が住んでいるロングアイランドからマンハッタンまでは車では45分ほどで大学までは電車で1時間、不便は感じなかった。

図1の写真は現在の自宅であり、1800年代末に建てられたビクトリアンハウスというイギリス調の住宅である。



図1 現在の自宅



図2 現在の自宅の1910年時の写真

もともとはベーカリーで今も地下室にはオーブンが眠っている。これから家の話や私がどんな勉強をしているかというようなことを話していこうと思う。

日本では考えられないことかもしれないが、私には1歳4カ月になる子どもがいて、子育てをしながら、テニスも仕事もして暮らしている。今は2つのチームに所属している。10歳ほど年上の選手も多いがレベルは高いチームである。年上の選手にはとてもかわいがってもらっている。つい2日前もチームで国体に参加が決まっていたが、私は本日の講演の為、そちらに参加することはできなかった。

## 2. 経歴

私の経歴についてお話すると学生のころは、三宅正弘先生のゼミに参加し懐石料理の研究をした。建築デザインのコースだったのでなぜ懐石かと思われると思うが、ずっと食に関わることを学びたかった。大学の頃のような若い時期に本当に何が学びたいかということを決めるのは難しいことだと思う。私は今でも自分は何がしたいのか、何ができるのかということをやっと考えている。そういったなかで食に関することを学んでいきたいと強く思えたので先生に相談してみると、懐石料理を研究してみてもどうかと提案を受けた。先生がよく通われている「立峰」という店を皆さんはご存じだろうか。西宮の「播半」という料亭の料理長をされていた方がそのお店を閉めた後、2005年に開かれたお店である。播半時代の懐石料理のメニューを、お手頃な価格で提供されている。私は八寸というものをメインに研究してきた。懐石のコースでは各料理に名前がついていてその中の一つに八寸というものがあるのだが、季節を表したり節句を表したりいろんな意味合いを持っている料理で、料理長にメニューに込められた意味などを伺ったりしながら研究を進めた。この画像の料理は梅雨のイメージで、傘をかたどったお料理があったり他にも桃の節句のお料理があったりと美味しいだけではなく、見た目にも楽しい八寸という料理の奥深さにとっても興味をひかれた。

大学を卒業した後カネテツデリカフーズに就職した。営業部の新規開発課という部署で、新商品の開発などを手掛けた。建築デザインを学んだ経験があったこともありお客様に向けたレシピを載せた販促用リーフレットやカタログ作りなどのデザインを含めた仕事も担当した。カネテツでの実績を携え、ニューヨーク大学へ入学。ニューヨーク大学に自分が入学できるのか不安だったが、会社での経験をディレクターに話し、興味を持っていたき無事入学となった。

## 3. ニューヨーク大学での学びについて

どういった学生仲間と、どのようなことを学んだか、皆さんの知りたいところだと思うので、紹介したいと思う。共に学んだのは、ソムリエ、シェフ、栄養士、ビール作りをしている人、学校給食の改善運動をしている人、フードアートに取り組んでいる人、エディター、企業に向けてのメニュー提案をしている人、などである。大学院であるため働きながら学ぶ人たちが多くで、自分のバックグラウンドを披露しながら討論するという授業が多かった。授業の内容を簡単にご紹介すると、「フードカルチャーFood Culture、フードヒストリーFood History」は主にアメリカ、ヨーロッパでの食の形成に関して、「スパイストレード」といって砂糖、塩や様々なスパイスが食文化と歴史においていかに重要な部分を担っていたかということをやった。今の食がどのようにして出来上がったかという歴史と文化の話が主な内容となっている授業。「フードライティングFood Writing」というのは顧客

をひきつけるには、どのようにメニューをつくればいいか、どのような文章が効果的に食の素晴らしさを人に伝えるか、といったような文章の書き方を学ぶ。「フードポエム」や「フードブログ」など、様々な食に関する文章の書き方を勉強した。次に「フードエデュケーションアンドカウンセリング Food Education and Counseling」といって「食育」でどのような食べ方、調理の仕方が健康な体を作るのに効果的かということを知り、カウンセリング方法を学んだ。「カルナリーフィジックス Culinary physics」というのは、モラキュラーガストロノミーオ（分子美食学）という学問があって、1990年代ヨーロッパでイタリア人が始めたものである。様々な表現方法で料理を生み出す。「フードフォトグラフィー Food Photography」というのは料理、食材をカメラでうまく捉えることを学ぶ。雑誌などのメディアに取り上げる際に、その料理をいかに魅力的に見せることができるかという授業である。「コンテンポラリーイシュー Contemporary Issues」というのは、食を取り巻く問題、農業に関する問題、健康面での問題、今現在世界で起きている食に関する様々な問題について学ぶ。「フードシステム Food Systems」という授業では、フードデザート（砂漠）のリサーチするという課題に取り組み、地域での価格帯の違い、品揃えの違いなどを比較してターゲットを考える。「フードインアート Food in Art」古い絵画などを分析し、その絵に描かれている陶器や、食事の配膳に関して分析した等々。絵画を読み解くことで食に関する様々な事柄を解明していく授業であった。

「カルナリーフィジックス」についてももう少し説明しようと思う。



図3 ヨーグルトで作った卵

これはヨーグルト入りの、色を付けた目玉焼きであるが、実際目玉焼きではない。このように、そのものではない食材を使って、どのような色や形で触感などを再現するかということを実習した。



図4 発表会1



図5 発表会2

クラスメイトのアーティストは箱にいろんな言葉を書き、箱の中身を当てるといった発表である。箱には食品添加物等のラベルの内容が沢山書かれていて、これを見て食欲がわくかどうかということを提言していた。実際の商品には添加物等は極小さく書かれていて読む気がしない、それ故に添加物のことなどあまり気にせず口に運んでしまうが、その内容が重要なのだと訴えていた。

また他のクラスメイトはこのオブジェで地球温暖化を再現していて、世界の温度が5℃上がった時に食べられる食料は存在するのかといったことをテーマにしていた。このオブジェは虫のパウダーを使って作られていて、実際に食べられる。別の機会に環境の変化などが原因で、最終的には虫が貴重なタンパク源になるのではないかとというディスカッションもしたことがあるのだが、魚や肉の量は限られている。このまま人間が魚や肉を同じように食べ続けることができるかは疑問である。そういった視点から、地球温暖化を取り上げている作品である。

#### 4. お弁当に関する取り組みに関して

先ほど話したように、私は食育に関心がある。近々料理教室を始める予定なのだが、食べ方、作り方を教えるということで、ニューヨーク大学でも、お弁当の作り方を教えるという取り組みをした。



図6 お弁当のワークショップ

お弁当の文化や歴史、その重要性も一緒に知ってもらいながら進めた。材料もなるべく現地でそろそろ食材で作れるようにした。日本食の専門店もあるのだが、そこには頼らず、地元で普通にスーパーで買える食材で作るといようなこともテーマの一つとし取り組んだ。アメリカにはお弁当という文化がないので、みんなが作ったお弁当はオリジナリティあふれる内容になっていて、興味深かった。

## 5. 食に関する嗜好について

ベジタリアンの話をしようと思う。日本の人口は1億2500万人だが、その大半が日本人なので、宗教や食に対する嗜好もそれ程大きく外れない。一方でアメリカは多民族社会である。またヨーロッパ系のなかでもドイツ、イギリス、スウェーデンと様々であり、宗教や肌の色、信じているものも違いがある。そういう人達に向けて食べ物も様々である。ベジタリアンのなかにもビーガン、ペスカタリアンという呼び名があり、ベジタリアンと言うと、お肉と魚は食べないが、ヨーグルトなどの乳製品は食べる。そして野菜を中心に食べるという主義のことである。ビーガンになると、動物愛護の考え方がメインで、お肉は食べないし、毛皮なども身につけない。乳製品も食べないし、卵も口にしない。信念をもとに食を考えるのである。ペスカタリアンというのは、健康面から、動物の肉を食べるのはあまり良くないと考えていて、魚や大豆などからたんぱく質を取る。テンペイという発酵した豆でできた食材でインドネシアから来たものなどをお肉の代わりに炒めたりして使う。セイタンという麦からできたものもあり、食材売り場にいくとベジタリアンのような食に関してこだわりを持った人向けに様々な食材が当たり前のように並んでいて、日本では見かけないようなものも多い。

これは海外のお寿司なのだが、カラフルで味も濃い。マヨネーズや、アボカドなどがよく使われている。アメリカ人は濃い味が好きである。味の好みは小さい頃に形成される。1970～80年代の赤ちゃんは粉ミルクが推奨され、離乳食にも砂糖やいろんな添加物が多かった。この時代は母親に好まれる味が多かった。味見をした母親に受け入れられる味を赤ちゃんを主体に考えるのではなく、母親をターゲットに商品が展開されていた。そのような理由から、小さい頃から濃い味を口にしてきたアメリカ人が多いということがわかっている(Bentley 2014)。しかし子どもの頃には薄味で食事のバランスをとりいろんなものを食べるということが大切だと現在では言われている。リサーチでもわかっていることなのであるが、赤ちゃんの味覚に関しては母親のお腹の中にいる時から始まっている。

## 6. 卒論に関して

ここから少し、私の卒論のテーマに基づきお話ししたいと思うが、テーマは「新生児の食育と食文化の継承」の日本とアメリカとの比較とした。ジュリーメネラーJulie A. Mennella

という味覚の研究者で赤ちゃんがお腹の中にいる時から母乳を飲んでいる頃に感じていた味をその後も好む傾向にあるという発見をされている (Mennella 2014)。

いかに赤ちゃんがその頃を知る味が大切かということを言っている。粉ミルクに切り替える母親も多いが、粉ミルクは味が常に一定である。それに比べて母乳は母親が食べた物の味が反映される。母乳には甘み、うまみ、塩味、苦みの成分が含まれているといわれているが、食べた物によって母乳の味とにおいに変化が生じるのである。(Mennella 1995) お腹の中での羊水、母乳、そして離乳食とつなげていく橋が重要で、いかに母親が食べるものが大事かということがわかる。胎児の時点で食にいかに気をつけるか妊娠中に栄養面に気をつける母親は多いが、子どもの味覚の形成という観点から、自分自身が食べるものに気を配る母親は少ないということがインタビューでわかった。

研究方法としては、50 件ほどの資料・文献を読み、30 件ほどの英字資料を参考に、アメリカ、日本の比較をしている。フランスのデータも参考資料とし、インタビューを基にし、3 カ国の食育の方法と文化の違いを考え、主にアメリカと日本の比較をしている。新生児の食育であるが、胎児の味覚の形成は妊娠 13 週頃から始まり、このころに自分が食べているものが子どもの味覚に影響を与えているということを知らない母親は多い。食わず嫌いというのは、2 歳半～3 歳頃にはじまるので、それまでに母親が子どもにいろいろな味に触れる機会を与えることが重要とされている (Beauchamp, Gary K; Mennella 2009)。

生後 6 カ月頃までは、母乳のみの育児というのが推奨されている。日本では 5 カ月頃までとされ、それまでに粉ミルクに移行していく人もいるが、免疫の面から考えても味覚の形成の面から考えてもいかに母乳での育児が大事かということが言える。また離乳食、一般食と進んでいく過程で、食べ物によっては子どもが嫌がるものも出てくるが、10～15 回は一口でも子どもの口に運び、その味を感じさせることが必要である。それをする事で、その食品の味を知ることが大切で、何度も子どもに嫌がられるうちに諦めてしまう親もいるが、繰り返すことによって、最終的には食べられるようになることもある。特にそういった文化はフランスでよく表れ、フランスではたいていの子どもはなんでも食べられると言われている (Billon 2012)。

日本の育児手帳であるが、母子に向けた献立のサンプルが記載されていたり、母親に対するサポートが手厚いのがわかる。ここに、私の知人の育児日記があるが、離乳食を食べた時に子どもがどういう反応だったか等、細かく書かれている。アメリカは自立的な文化性であり、それに対して日本の文化としては受動的ということが言えると思う。先ほど挙げた母子手帳に関してもそうであるが日本は事前にサポートしてもらえることが多い。産後親にサポートしてもらおうという文化も日本独特と言える。アメリカでは親が近くに住んでいても、数か月親元に帰るということはない。自分のことは自分ですするという考え方だ。さすがに、産後すぐには身体も思うように動かない。そういったときは住み込みのお手伝いさんを雇うようにし、動けない分を補うのである。離乳食は栄養面でも、コスト的にも手作りが重要になるが、データによるとアメリカでは市販の離乳食をよく利用するという

ことが分かっている(CDC National Immunization Surveys 2002-2012)。最近は日本でもその傾向が強い。私は育児休暇と離乳食、母乳期間とは深く関係していると考えているのだが、日本では、育児休暇が1年ある。一定期間ではあるが、67%の給料もハローワークから支払われる。一方アメリカでは、育児休暇というものが法で定められておらず、このような状態を改善しようという動きはあるもののそういった点からみても、どうしても母乳期間が短くなってしまう、離乳食も作る手間を考えると市販のものに頼らざるを得ないという状況のようである。日本では、新生児の母乳や食育に関する情報も産院のリーフレットや母子手帳に様々載っているが、アメリカでは自分でいろいろ調べないと情報を得ることができない。そういった点からみても日本では待っていても情報が入ってくるが、アメリカではそうはいかないといえる。病院に行く際も、質問を自分で準備していかなくてはならない。小児科にかかっても、日本では医師の方からいろいろ呼びかけがあったり、「このくらいの歳の子供はこうですよ、ああですよ」というようなアドバイスももらえると思うのだが、アメリカでは医師の方からの情報提供は無いに等しい。初めての子育てともなると何を聞いていいかもわからず、戸惑うことが多い。だが、そういった自発的な社会にいて学ぶことも多い。

離乳食に関していうと、アメリカではスパイスやハーブを使うことが多いが、日本では和食がメインとなる。母乳に関してもいわれることだが和食は質のいい母乳を作ると言われていて、母乳を与えている期間に和食を摂ることが薦められている。またアメリカでは、保育園の食事の見直しということも進んでいる。

これも、日本とアメリカの違いを大きく感じる場所であるが、アメリカではスリープトレーニングということが薦められている。日本では家族が川の字になって寝ることが一般的であるが、そうになると子どもは添い寝をしないと寝ない。日本ではご飯が済んで寝る時間になると親が子供の寝かしつけをするが、アメリカではそうではない。赤ちゃんの頃からベビーベッドが必ずあり、子どもの寝室があつて子どもは独立して寝る。子どもが自分で寝るということの教育がしっかりされるのである。これは子どもが少し大きくなってからもそうで、アメリカでは寝室に子どもを連れていくと自分からベッドに入り、すぐ寝てくれるのだが、日本では親がいっしょに寝ないとなかなか子どもも寝ないということがある。大人になってからも、アメリカでは18歳頃になると大概の人は親元を離れる。親も自立しなさい、と教育するし、子どももそういうものだと思っているが、日本では結婚するまで親元を離れない人も多く、いい面もあると思うが、自立という面では、アメリカでの生活の方が学ぶことが多い。

## 7. 日本、アメリカ、それぞれへの提案

最後に、これまで調べてきたことを基に日本、アメリカに対しての提案をしたいと思う。アメリカの母親に対しては小児科との連携によって母子手帳を利用しての育児知識のサポ

ートということを進めていければと思う。日本の母親への提案としては子どもの食わず嫌いに根気よく対応すること。更に、産後期身体が元の状態に戻るまでは、自分の食事も簡単ものになりがちだが、その時期の栄養管理も子どもに対してとても重要で、バランスの取れた物を摂るようにしないといけないということを伝えたい。自立の育成という面日本ではアメリカに比べてまだまだだと感じるので、スリープトレーニングに関しての本を書いてみてはどうかと考えている。子育ての確立という面で、自分の両親に頼りがちなのも問題だと思う。よく言われているのが、育児に関しての親子トラブルで孫を親に預けた時に普段は与えないものを与えられて困るというようなものである。私は、子どもの両親が自分たちの親に頼りすぎるのが問題だと感じている。親に頼らなくても、もっと自分たちでできることも多いと思う。子育てに関しての親世代の自立が必要だと感じる。

(2016年9月28日、生活美学研究所本年度もてなし研究会における講演に基づく)

コーディネーター 武庫川女子大学生生活環境学部准教授 三宅 正弘

#### 【参考文献】

- Mennella, Julie A. 2014. Ontogeny of taste preferences:  
basic biology and implications for health, American journal of clinical  
nutrition
- Mennella Julie A, 1995. Garlic ingestion by pregnant women alters the odor of  
amniotic fluid, US National Library of Medicine
- Beauchamp, Gary K; Mennella, Julie A, Early flavor learning and its impact on  
later feeding behavior, Journal of pediatric gastroenterology and nutrition  
2009. S25-S30.
- Karen Le Billon, 2012. French kids eat everything:How Our Family Moved to  
France, Cured Picky Eating, Banned Snacking, and Discovered 10 Simple Rules  
for Raising Happy, Healthy Eaters, William Morrow Publisher
- Amy Bentley, 2014. Inventing Baby Food: Taste, Health, and the Industrialization  
of the American Diet, University of California Press
- Centers for disease control and prevention, Breastfeeding among U.S.  
Children Born2002-2012, CDCNationalImmunizationSurveys,  
[http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/nis\\_data/index.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/nis_data/index.htm)